

Câu chuyện của Mai

Tôi bắt đầu bị nhức đầu và bồn chồn trong bụng hai tháng sau khi sanh đứa con đầu lòng của tôi là Quang. Tôi trở nên giận dữ và bắt đầu cãi vã với chồng tôi. Sau một thời gian, tôi bắt đầu nghĩ đến việc tự tử. Tôi cảm thấy như muốn chìm đắm vào giấc ngủ và không bao giờ muốn tỉnh lại.

Khi thần kinh bị căng thẳng quá nhiều, tôi cho bác sĩ nhi đồng biết cảm giác này và vị này giới thiệu tôi đi đến một bệnh xá. Tôi cho bác sĩ tại bệnh xá biết rằng tôi có uống thuốc an thần trước khi mang thai. Ông bắt đầu cho tôi uống thuốc lại. Thuốc này giúp tôi ngủ được, điều này rất tốt cho việc sản xuất thêm sữa và làm cho con tôi không khó chịu khi cho Quang bú. Tôi cũng tham dự buổi họp hàng tuần với nhóm hỗ trợ cho các bà mẹ mới và tham gia vào việc cố vấn trực tiếp.

Mỗi ngày tôi cảm thấy đỡ hơn.

Tôi không còn lo sợ và buồn nữa.

“Tôi cảm thấy như muốn chìm đắm vào giấc ngủ và không bao giờ muốn tỉnh lại.”



Do Ban Sức Khỏe Công Cộng của Massachusetts (MA Department of Public Health) bảo trợ cùng tham vấn với Ủy Ban Tham Vấn Liên Hệ Tiên Sản (Perinatal Connections Advisory Committee). Do Ban Sức Khỏe và Dịch Vụ Nhân Sự (Department of Health and Human Services, hay HRSA/MCHB) tài trợ.

Vietnamese Sept. 2006

Xin nhớ rằng: Bệnh buồn nôn có thể trị được.

Nếu không trị, bệnh này có thể gây tổn hại cho quý vị và gia đình mình.

Nếu quý vị cảm thấy buồn nôn, có những dịch vụ giúp đỡ quý vị.

- Bàn thảo với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị
- Tìm cố vấn
- Tìm một nhóm hỗ trợ

Gọi Parental Stress Line
Làm việc 24 giờ.

1-800-632-8188

Cú gọi được giữ
kín và bảo mật.



**Làm mẹ là một
việc khó.**

Nên yêu cầu được giúp đỡ.



Quý vị là người rất quan trọng.

Hãy tự hỏi câu hỏi này.

Quý vị có:

- cảm thấy bồn chồn?
- khóc nhiều?
- cảm thấy không có năng lực?
- cảm thấy lo âu?
- ngủ quá nhiều hoặc không đủ?
- ăn quá nhiều hoặc không đủ?
- bị nhức đầu hoặc đau nỗi vùng ngực
- không để ý tới gia đình nữa?
- sợ làm tổn thương chính mình hoặc con?



"Khi trở lại làm việc, tôi cảm thấy mình không còn bảo vệ cho con của tôi nữa."

Sức khỏe của quý vị là điều quan trọng.

Mỗi ngày dành thì giờ cho chính mình.

- nghỉ ngơi
- ngủ khi em bé ngủ
- dùng thực phẩm lành mạnh khi ăn vặt và trong những bữa ăn chính.
- nhờ người khác giúp đỡ công việc nhà
- đọc
- đi tản bộ
- dành thì giờ với một người đặc biệt
- nói chuyện với các bà mẹ khác



"Tôi không còn muốn làm gì cả với gia đình và bạn bè của tôi. Tôi không bao giờ muốn đi ra ngoài chơi."

Trong 10 người phụ nữ thì có một người cảm thấy buồn nã sau khi sanh con.

Bệnh buồn nã có thể trị được.

Hãy nói chuyện với một người nào đó về cảm nghĩ của quý vị.

Cho nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết.

Hãy tiếp tục yêu cầu người khác giúp đỡ cho đến khi mình được giúp.

Gọi Parental Stress Line
1-800-632-8188

24 giờ một ngày, 365 ngày một năm
Cú gọi được giữ kín và bảo mật.

www.postpartum.net



Một số phụ nữ trở nên buồn nã trong khi mang thai hoặc nhiều tuần sau khi sanh con.

Một số bà mẹ mới có thể không có cảm giác buồn hoặc lo âu cho đến nhiều tháng sau khi sanh con.

Bất kể khi nào quý vị bắt đầu cảm thấy buồn nã, hãy biết rằng quý vị không đơn độc.